

## 第4章 健康づくりの取組

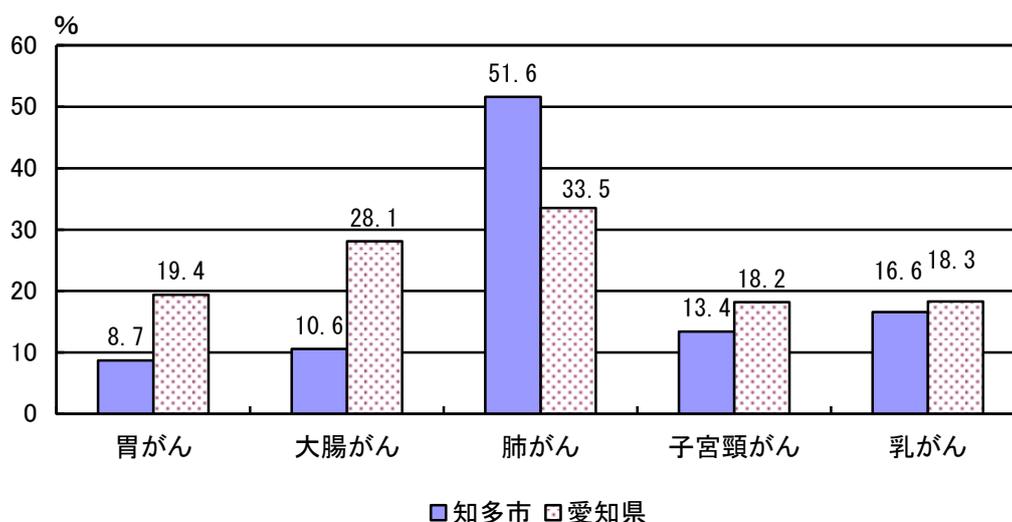
### 1 ちゃんと受けよう健診（検診）いろいろ

#### (1) がんの発症・重症化予防

##### 現状と課題

- ◎ がんの発症リスクを高める要因として、喫煙、過剰飲酒、低身体活動、肥満、やせ、野菜・果物不足、塩分過剰摂取、がんに関連するウイルスや細菌への感染などが挙げられます。がんの発症予防として生活習慣を見直し、子宮頸がんワクチンの接種や、肝炎ウイルス検査の実施についての普及啓発が必要です。
- ◎ がんの重症化予防のためには、がん検診による早期発見、自覚症状がある場合には早期受診をすることが大切です。第1次計画の評価結果における肺がん検診の受診率は、愛知県平均よりも高くなっていますが、胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がんの検診受診率は、愛知県平均と比べて低い現状です。検診受診の必要性を啓発し、ライフスタイルに合わせて受けられる受診しやすい体制の整備が必要です。

がん検診受診率



資料：平成22年度がん検診の結果報告

## 方針

生活習慣を改善してがんの発症を予防します。また、早期発見・早期治療により、がんの重症化を予防します。

- がんのリスク要因となる生活習慣を改善し、がんを予防します。
- がん検診を受診するとともに、検診結果で精密検査が必要となった場合、または自覚症状がある場合は医療機関を受診し、早期発見に努めます。

## 取組

### 市民・地域が中心となって 取り組むこと

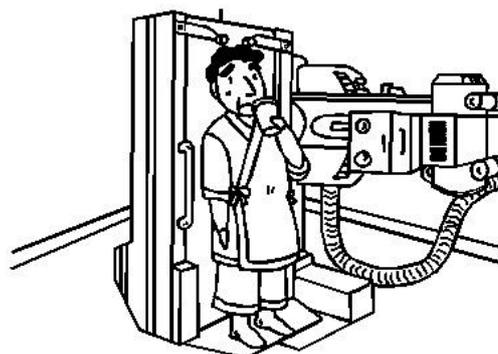
- ・食生活、運動習慣、喫煙、飲酒などの生活習慣を見直す。
- ・定期的ながん検診を受診する。
- ・検診結果で精密検査が必要となった場合は医療機関を受診する。
- ・自覚症状がある場合は医療機関を受診する。

### 市が市民・地域と協働\*で 進めていくこと

- ・商工会、企業などと連携し、がん検診を受けるように勧める。

### 市が中心となって 取り組むこと

- ・がんの発症予防に効果的な生活習慣について啓発する。
- ・がん検診の受診の必要性を啓発する。
- ・検診を実施するとともに、検診を受けやすくなるように、受診機会の拡大に向けた調整を進める。

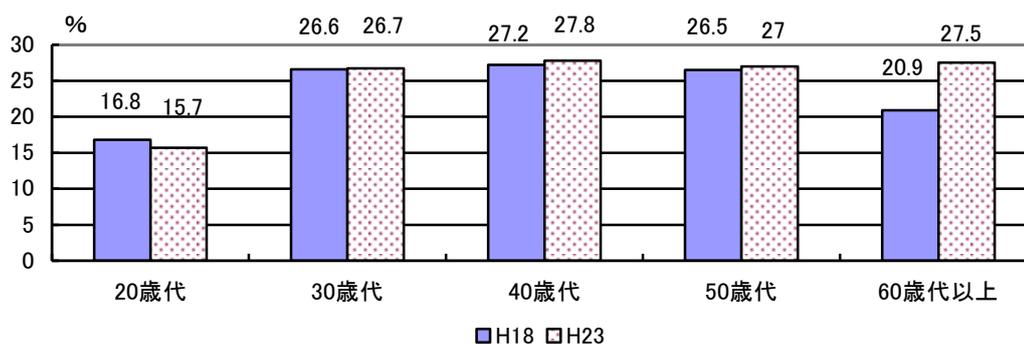


## (2) 糖尿病の発症・重症化予防

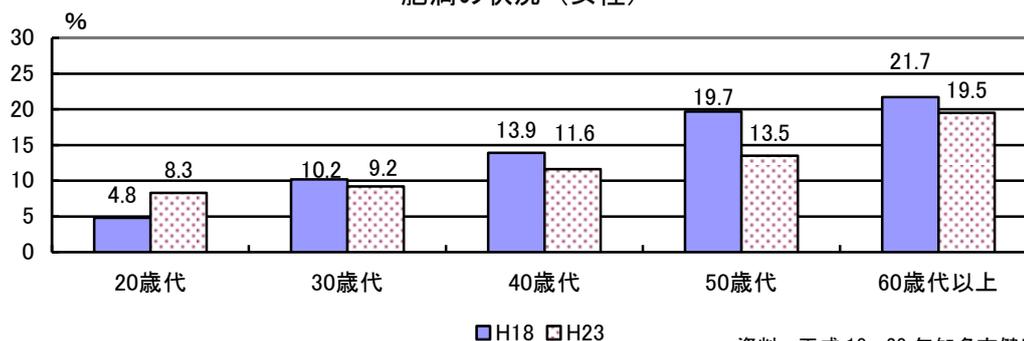
### 現状と課題

- ◎ 糖尿病の発症・重症化の予防のためには、食生活や運動などの生活習慣の見直しとともに、健診による早期発見、治療が必要です。知多市は、国民健康保険加入者の特定健康診査\*受診率は増加傾向ですが、受診率の目標には達していません。第1次計画の評価結果では、糖代謝異常の人の割合が増加していました。肥満の状況は、男性では20歳代は減少傾向でしたが、30歳代以上では増加傾向がみられました。女性では、20歳代では増加傾向がみられ、30歳代以上では減少傾向でした。自分の健康状態を把握するために、年1回の健診を受診することが大切です。健診受診の必要性を啓発し、ライフスタイルに合わせて受けられる受診しやすい体制の整備が必要です。
- ◎ 糖尿病は、合併症（神経障害、網膜症、腎症、足病変など）の併発により生活の質の低下や経済的な負担が大きくなります。新規透析導入の最大の原因疾患であり、成人の中途失明の原因疾患の第2位、心筋梗塞や脳卒中のリスクを2～3倍増加させるとされています。歯周病\*は糖尿病の第6の合併症ともいわれており、糖尿病があると歯周病にかかりやすく、歯周病があると糖尿病にかかりやすいといった密接な関連性があります。糖尿病の発症予防を行い、血糖値が高い場合は治療を継続して良好な血糖コントロールを行うことで、合併症の発症を予防できます。また、定期的に歯科健診を受け、歯周病の発症・重症化の予防が大切です。

肥満の状況（男性）



肥満の状況（女性）



資料：平成18・23年知多市健康に関する調査

## 方針

血糖値を適切な値で維持することにより、糖尿病の発症・重症化を予防します。

- 健診や保健指導の機会を利用して自分の健康状態を把握します。
- 血糖値を適切な値に維持できるように、生活習慣を見直したり治療を継続します。

## 取組

### 市民・地域が中心となって 取り組むこと

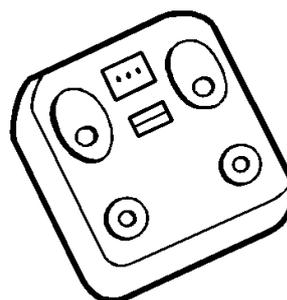
- ・ 毎日体重を測る。
- ・ 食生活、運動習慣、喫煙、飲酒などの生活習慣を見直す。
- ・ 定期的に特定健診\*、歯科健診を受診する。
- ・ 健診結果で精密検査が必要となった場合は医療機関を受診する。
- ・ 健診結果に応じて保健指導を利用する。
- ・ 糖尿病の治療が必要な場合は継続して治療を受ける。

### 市が中心となって 取り組むこと

- ・ 糖尿病の発症・重症化の予防に効果的な生活習慣について啓発する。
- ・ 特定健診、歯科健診の受診の必要性を啓発する。
- ・ 健診を実施するとともに、健診が受けやすくなるように、受診機会の拡大に向けた調整を進める。

### 市が市民・地域と協働で 進めていくこと

- ・ 商工会、企業などと連携し、特定健診、歯科健診を受けるように勧める。



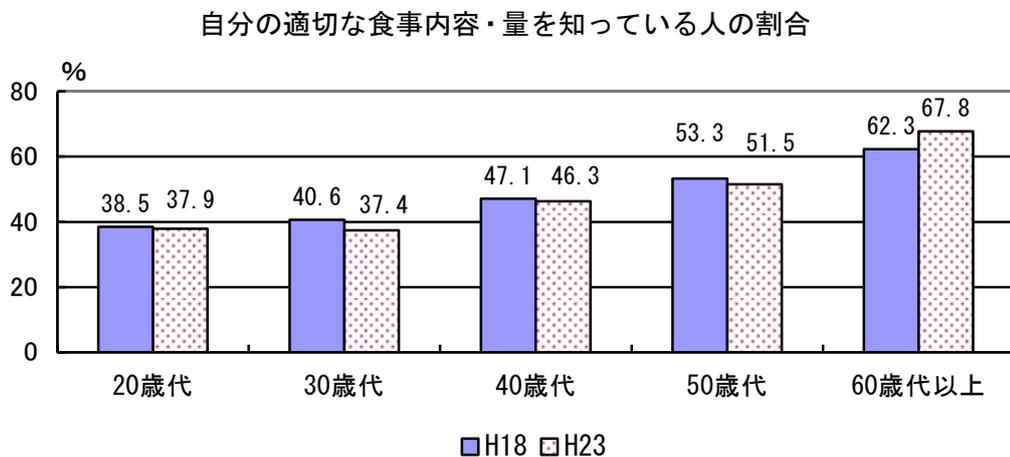
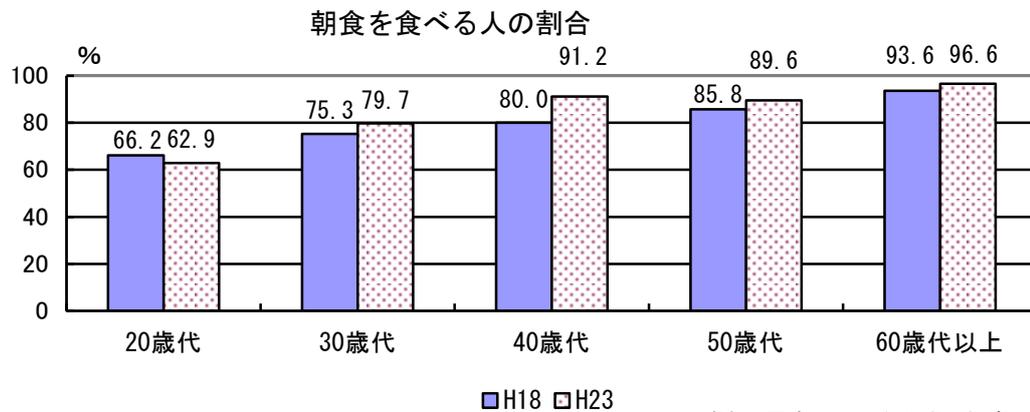
## 2 ただしい（望ましい）生活習慣を末永く

### (1) 栄養・食生活

\* この分野は、知多市の「食育推進計画」とします。

#### 現状と課題

- ◎ 正しい食生活は、生涯にわたり健康の基盤となり、生活習慣病の予防につながります。第1次計画の評価結果では、「女性の肥満者・やせの者の割合」や「カルシウムを多く含む食品の摂取」について、改善または目標を達成しました。しかし、「朝食を食べる人の割合」は、20歳代で改善がみられませんでした。また、「適切な食事の内容や量を知っている人の割合」では、60歳以上を除いた各年代で改善がみられませんでした。このことから、青年期から食習慣を見直す必要があります。
- ◎ 食事について、正しい情報を提供することが重要といえます。食育推進協力店の促進や健康づくりの普及啓発活動を進める食生活改善推進員等を十分に活用し、個人を支える環境づくりが必要です。



## 方針

食事について、正しい知識が得られる機会や情報を提供する場を増やします。

- 正しい情報を得て、適切な量と質の食事を摂ることに心がけます。
- 楽しく食事をして、望ましい食習慣を身につけます。

## 取組

### 市民・地域が中心となって 取り組むこと

- ・自分にとって適切な食事(量と質)を摂る。
- ・毎日朝食を摂る。
- ・家族で食を楽しみながら、子どもに望ましい食習慣を身につけさせる。

### 市が中心となって 取り組むこと

- ・正しい食習慣について広報やホームページで情報発信する。
- ・食生活改善推進員を養成・育成する。
- ・NPO\*、ボランティア団体等の活動を支援する。
- ・保育園、幼稚園、学校で食育を推進する。

### 市が市民・地域と協働で 進めていくこと

- ・食に関する情報を提供する店を増やす。
- ・ボランティア団体等と市が協働して、健康づくり教室を開催する。
- ・ひとり暮らしの高齢者に情報紙を配布する。
- ・「食育の日」を啓発するためのイベントを行う。
- ・農業体験を通じた食育の推進を図る。

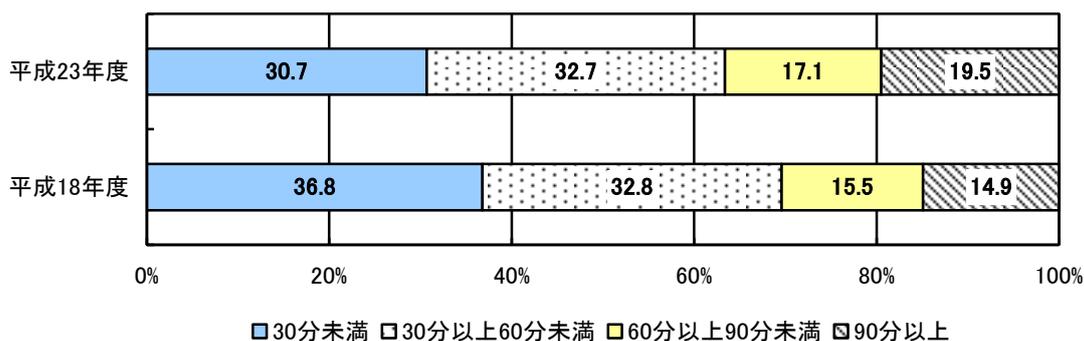


## (2) 身体活動・運動

### 現状と課題

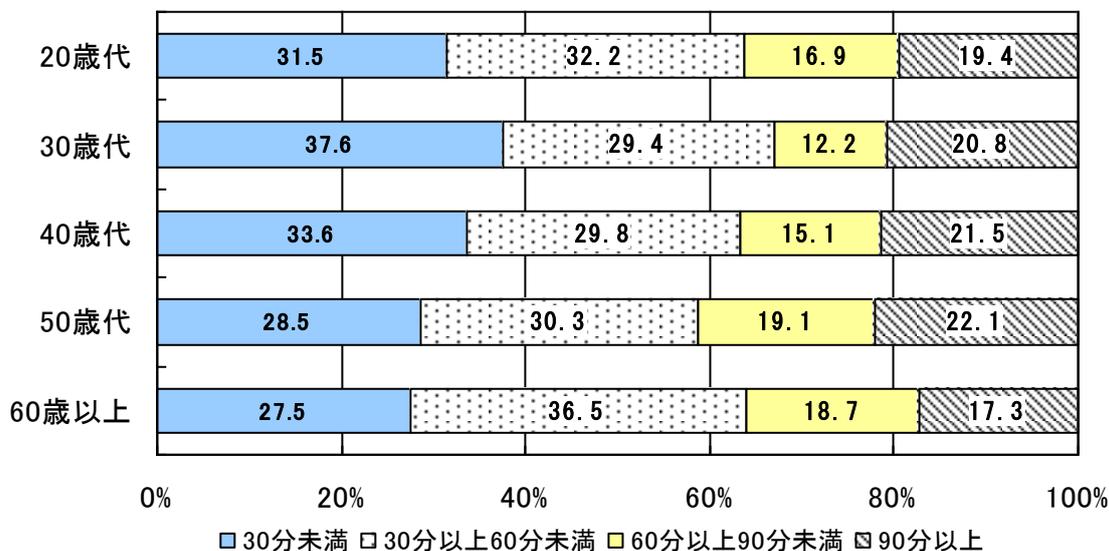
- ◎ 身体活動・運動の量が多い人は、がんの発症リスクが低いことが立証されています。歩数を1日あたり1,500歩増やすことは、がんの発症・死亡リスクの2%減少に相当し、30分・週2回の運動習慣がある人は、運動習慣がない人に比べてがんの発症・死亡リスクが10%低いことが示されています。また、身体活動・運動を増やすことにより、肥満の予防や解消につながります。第1次計画の評価結果では、「日常生活における歩数」や「運動習慣者の割合」については増加し、改善または目標を達成しました。普段の生活の中で、時間や手間をかけなくても身体活動を増やす工夫ができるように情報提供や環境整備をしていく必要があります。

日常生活における歩行時間



資料：平成18年・23年知多市健康に関する調査

日常生活における歩行時間の年代別割合



資料：平成23年知多市健康に関する調査

## 方針

それぞれの人にあった方法で身体活動・運動を増やすことができるように、情報提供や環境整備をします。

- 歩数を増やすなど、自分にあった方法で身体活動を増やします。
- 健康づくりの施設、教室、イベントなどを利用して、身体を動かす機会をつくれます。

## 取組

### 市民・地域が中心となって取り組むこと

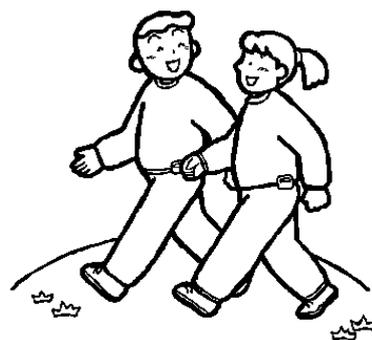
- ・日常生活の中で、身体活動を増やす。
- ・日ごろから運動やスポーツに積極的に取り組む。
- ・運動施設の利用や公民館等の健康づくりの講座を活用する。
- ・地区のスポーツ大会に積極的に参加する。

### 市が中心となって取り組むこと

- ・ウォーキングしやすい環境を整える。
- ・学校施設を開放し、スポーツする場を提供する。
- ・安全なウォーキング方法や、日常生活での身体活動を増やす工夫について情報を提供する。

### 市が市民・地域と協働で進めていくこと

- ・地区の総合型スポーツクラブを設立し、運営する。
- ・市民大学ちた塾、公民館講座、レクスポーツ大会など、身体を動かすきっかけをつくる。

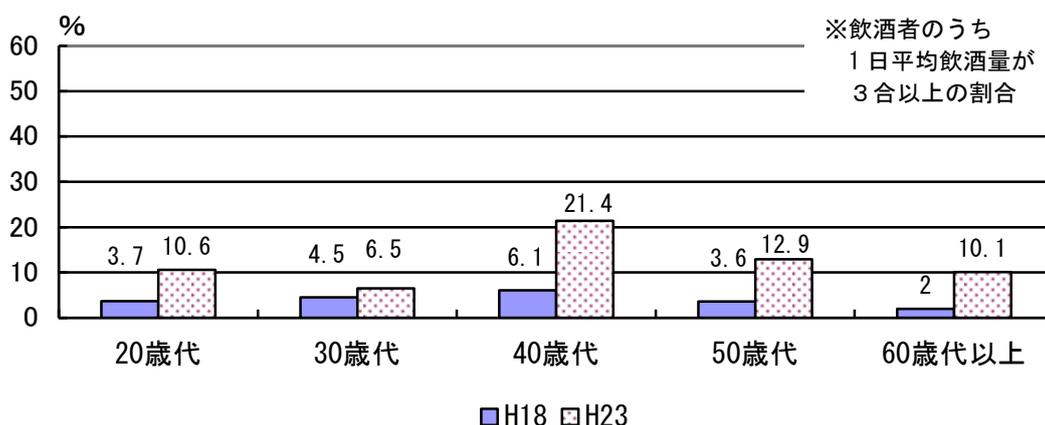


### (3) 飲酒

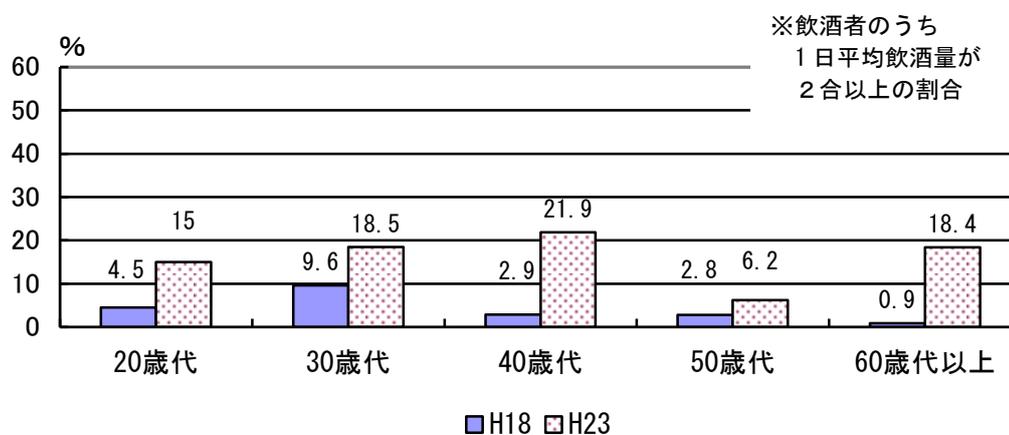
#### 現状と課題

- ◎ 適量をこえる飲酒は、生活習慣病のリスクとなります。生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日平均飲酒量が男性で2合以上、女性で1合以上です。一般に、女性は男性に比べて肝臓障害など飲酒による臓器障害をおこしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間も短いことから、女性の飲酒許容量は男性の1/2から1/3です。第1次計画の評価結果では、多量飲酒者の割合が増加し、特に40歳代の多量飲酒者が多い状況でした。生活習慣病のリスクを高める飲酒量について啓発し、過剰飲酒をしない、させない環境づくりが必要です。

多量飲酒者の割合（男性）



多量飲酒者の割合（女性）



資料：平成18・23年知多市健康に関する調査

## 方針

飲酒による生活習慣病や周産期\*の異常などのリスクを予防します。

- 適量（男性2合、女性1合まで）の飲酒を心がけます。
- 飲酒による健康問題のリスクが高い未成年者や妊娠期の飲酒をなくします。

## 取組

### 市民・地域が中心となって 取り組むこと

- ・適量の飲酒を心がけ、休肝日をつくる。
- ・未成年者、妊婦はお酒を飲まない。周囲の人は、未成年者、妊婦に飲酒を勧めない。
- ・行事の席で多量飲酒をしない、勧めない。

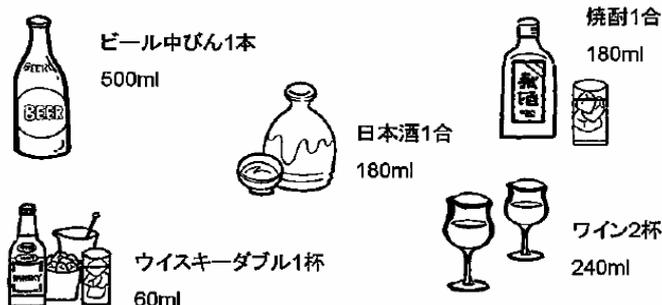
### 市が中心となって 取り組むこと

- ・適度な飲酒量の情報を提供する。
- ・未成年者や妊娠中における飲酒の健康への影響について情報を提供する。
- ・学校教育において、飲酒が健康に与える影響について指導する。

### 市が市民・地域と協働で 進めていくこと

- ・未成年者にお酒を飲ませない環境づくり(売らない、勧めない)を行う。

## 《日本酒1合に換算する目安》

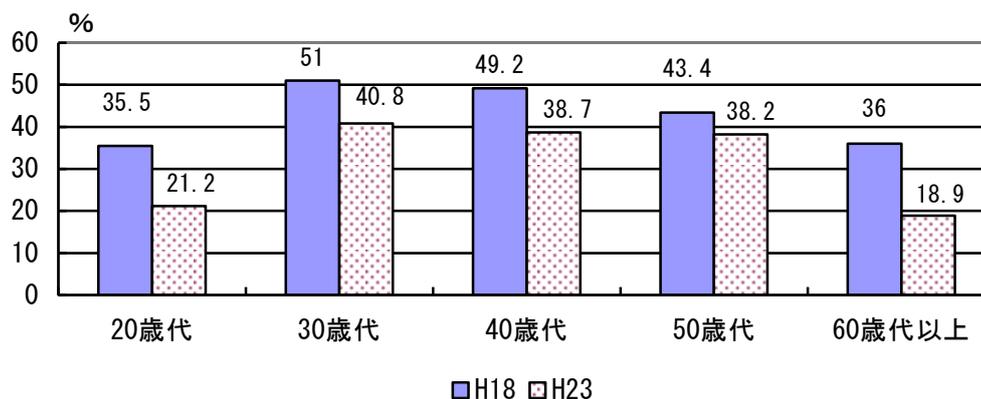


## (4) 喫煙

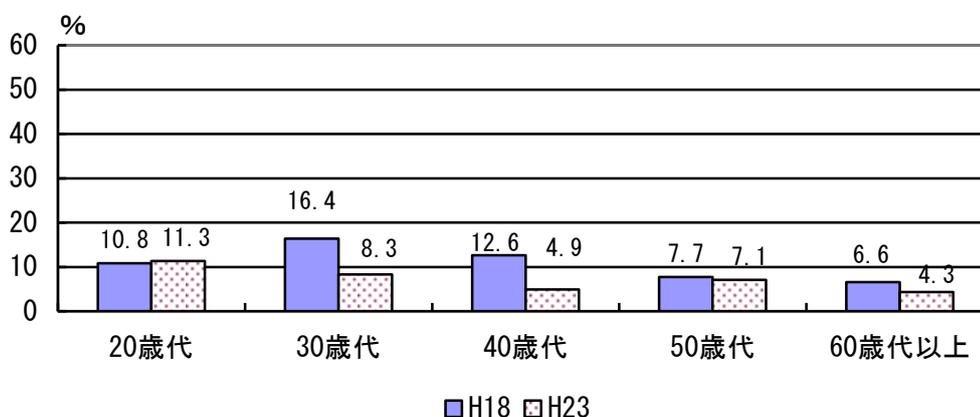
### 現状と課題

- ◎ 喫煙は、がん、糖尿病などの生活習慣病、歯周病の原因となります。受動喫煙\*も、肺がんなどの原因となります。第1次計画の評価結果における男性の喫煙率はどの年代でも減少していましたが、女性の喫煙率は20歳代で増加していました。長期の喫煙により、肺の炎症性疾患であるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の発症リスクが高まります。COPDは、咳・痰・息切れの症状が徐々に進行し、呼吸障害を起こします。COPDによる死亡数は増加傾向にあります。COPDの予防・早期発見について周知していく必要があります。
- ◎ 受動喫煙防止対策としては、施設の禁煙、分煙が取り組まれています。第1次計画の評価結果における公共施設の分煙は、全施設で実施されました。国では、受動喫煙の機会をなくすために、官公庁や医療施設での全面禁煙が望ましいとされています。公共施設や職場、飲食店などにおける受動喫煙防止対策が大切です。

喫煙者の割合（男性）



喫煙者の割合（女性）



資料：平成18・23年知多市健康に関する調査

## 方針

受動喫煙を防止するとともに、禁煙により疾病リスクを予防します。

- 多くの人が集まる施設では受動喫煙防止に取り組みます。また、妊婦や乳幼児のいる家庭では同じ部屋で喫煙しないように心がけます。
- 未成年者や妊娠期の喫煙をなくします。また、禁煙したい人は相談機関や医療機関などを利用して禁煙に取り組みます。

## 取組

### 市民・地域が中心となって 取り組むこと

- ・未成年者、妊婦はたばこを吸わない。
- ・喫煙する人は、受動喫煙防止に心がける。特に、妊婦や乳幼児の前ではたばこを吸わない。
- ・禁煙したい人は、相談機関や医療機関などを利用して禁煙に取り組む。

### 市が中心となって 取り組むこと

- ・公共施設の全面禁煙を進める。
- ・喫煙が健康に与える影響について情報提供する。
- ・禁煙希望者への相談・支援を行う。
- ・学校教育において、喫煙が健康に与える影響について指導する。

### 市が市民・地域と協働で 進めていくこと

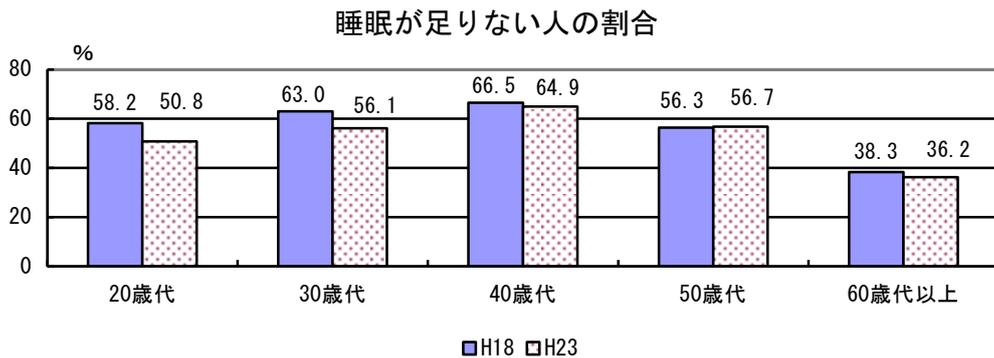
- ・職場、飲食店における受動喫煙防止対策に努める。
- ・未成年者にたばこを吸わせない環境づくり（売らない、勧めない）を行う。



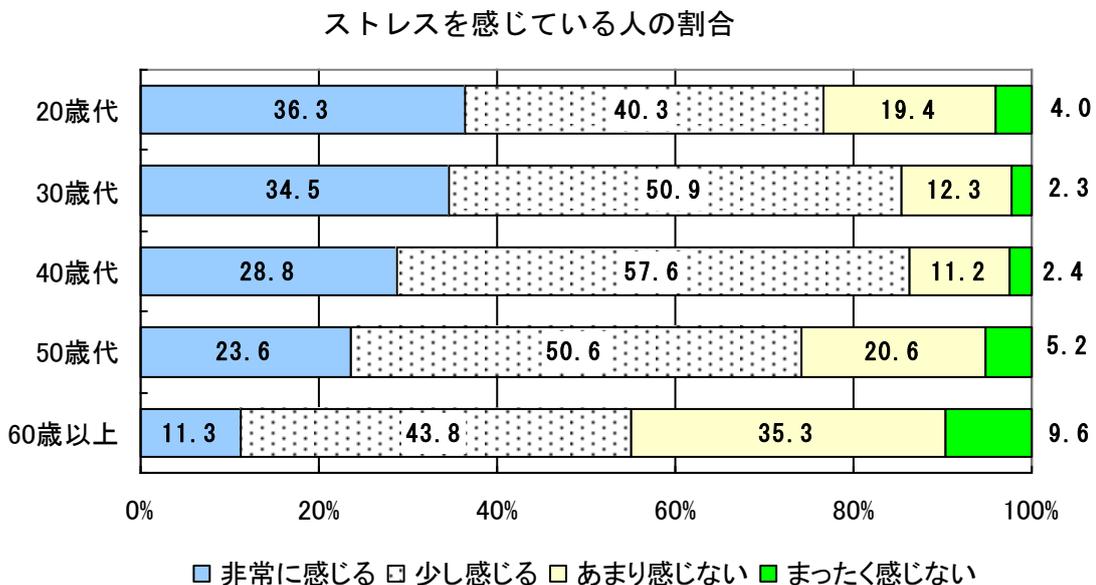
## (5) 休養・こころの健康

### 現状と課題

- ◎ こころの健康を保つためには、睡眠が必要です。睡眠不足や睡眠障害は、糖尿病の発症・悪化要因にもつながります。第1次計画の評価結果では、睡眠薬などの睡眠補助品を使う人の割合は横ばいでしたが、日ごろの睡眠が足りない人の割合は改善傾向がみられました。最近1か月間にストレス\*を「非常に感じる」と「少し感じる」人の割合は、20歳代から50歳代では7割を超えています。「休む」と「養う」ことを上手に組み合わせることで、ストレスと上手に付き合うことが大切です。休養、こころの健康に関する情報提供と、相談支援体制を充実させることが必要です。
- ◎ 地域とのつながりを持つことは、健康に良い影響を及ぼすとされています。第1次計画の評価結果では、ボランティア活動、地域の活動などに参加する人の割合は全体の約2割でした。子どもから高齢者まで全ての世代が幅広く地域活動に参加し、地域や人とのつながりを深めることが必要です。



資料：平成23年知多市健康に関する調査



資料：平成23年知多市健康に関する調査

## 方針

こころの健康を保ち、心身の疲労回復を図るため、日常生活に休養を取り入れます。また、地域や人とのつながりを強めて、健康を支える環境をつくります。

- 「休」睡眠による疲労回復ができるような生活習慣を心がけます。
- 「養」ストレス解消し、更に趣味やスポーツなどの心身の機能を高められるような活動を取り入れます。

## 取組

### 市民・地域が中心となって 取り組むこと

- ・十分な睡眠をとる。
- ・趣味を持つ、適度に身体を動かす、自分の時間を持つなど、ストレスとうまく付き合えるようにする。
- ・あいさつや声かけをする。

### 市が中心となって 取り組むこと

- ・休養とこころの健康に関する知識の啓発をする。
- ・こころの相談を行う。
- ・子どもの発達やいじめ不登校などの悩みに関する相談、支援を行う。
- ・うつなどのこころの病気についての情報を提供する。
- ・ゲートキーパー\*の養成を行う。不安が強い人への対応について普及啓発する。

### 市が市民・地域と協働で 進めていくこと

- ・働く人のこころの健康づくりを、企業や商工会などと連携して行う。
- ・市民大学ちた塾や公民館講座など、リフレッシュできる機会をつくる。
- ・地域で世代間交流行事を行う。



## (6) 歯の健康

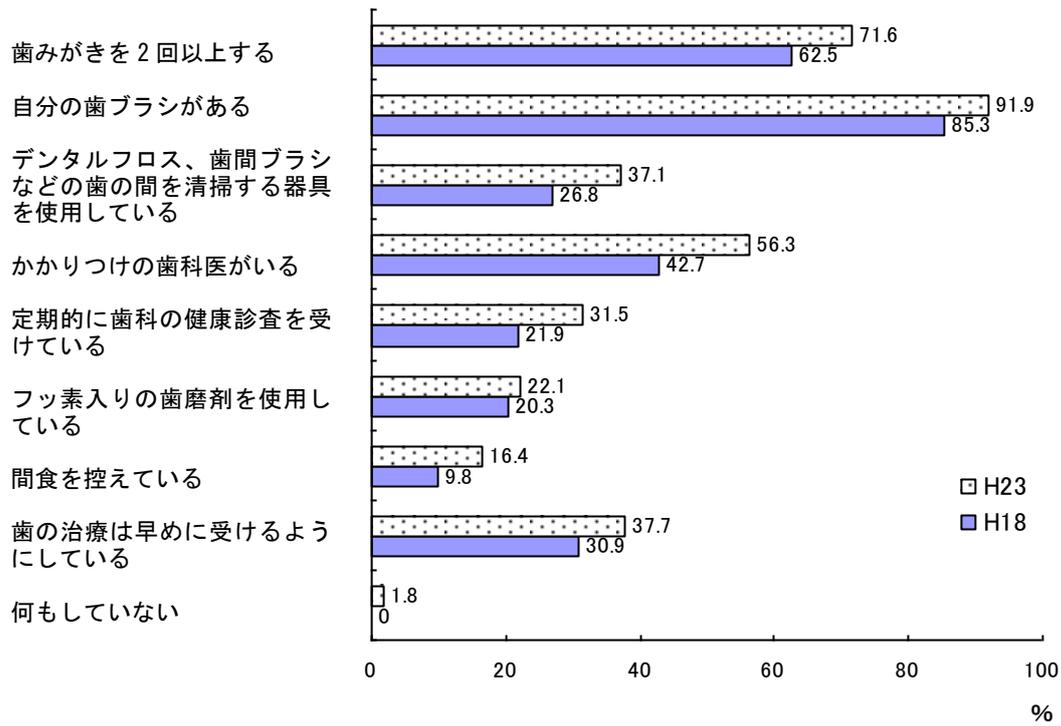
\* この分野は、歯科口腔保健の推進に関する法律の施行を受けて、「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」を踏まえた計画（歯科口腔保健の推進計画）とします。

### 現状と課題

- ◎ 歯・口腔の健康は、食事や会話を楽しむなど、心豊かに質の高い生活をする上で重要です。更に、噛めない、飲み込めないなどの口腔の機能低下は、食品が偏り十分な栄養が摂れないなど、全身の健康にも影響を与えます。第1次計画の評価結果では、歯の健康管理のために実践していることは、どの項目も増加しており、口腔への関心が高くなっていることがうかがえます。しかし、定期的に歯科の健康診査を受ける人の割合は約3割、歯の治療を早めに受けるようにしている人の割合も約3割で、かかりつけの歯科医がいる人の割合の約5割に比べると低く、関心は高くなっても受診の行動には至っていない現状です。歯の健康に関連した生活習慣をチェックする歯の健康づくり得点\*を定期的実施したり、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受けるなど、自己管理を行えるよう、普及啓発をする必要があります。
- ◎ 糖尿病と歯周病は密接な関連性が報告されており、歯周病の予防は、糖尿病をはじめ生活習慣病の予防につながります。歯周病では、進行した歯周炎を有する割合は、40歳代では県平均より低く、減少傾向にあります。20歳代では増加傾向にあります。歯周病などの口腔の疾患を予防し、自分の歯を残すことは、高齢になっても口腔機能を維持することができ、健康寿命の延伸につながります。そのためには、幼児期から適切な生活習慣を身につけ、青年期からは定期健診を受けるなど自己管理を行い、歯周病の予防を心がけることが大切です。
- ◎ むし歯経験者率は、3歳児健診時は県の平均値を下回っているものの、年齢とともにむし歯の増加は進み、5歳児（年長児）は県平均を上回っています。また、12歳児では、1人当たりのむし歯数は、県平均を大きく上回っています。12歳児は永久歯が生えそろう時期であり、生涯の口腔の健康を維持、管理するためには、大切な時期です。この時期のむし歯を防ぐこと、更に、3歳児（年少児）からの急激なむし歯の増加を抑えることが大切です。そのためには、幼児期から学童期までの一貫したむし歯予防対策が必要となります。

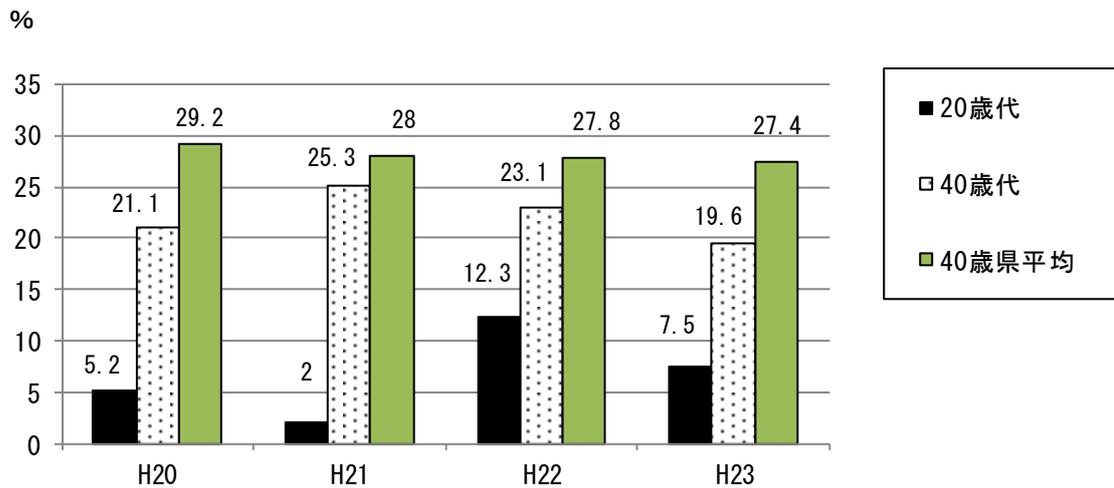


### 歯の健康管理で実践していること



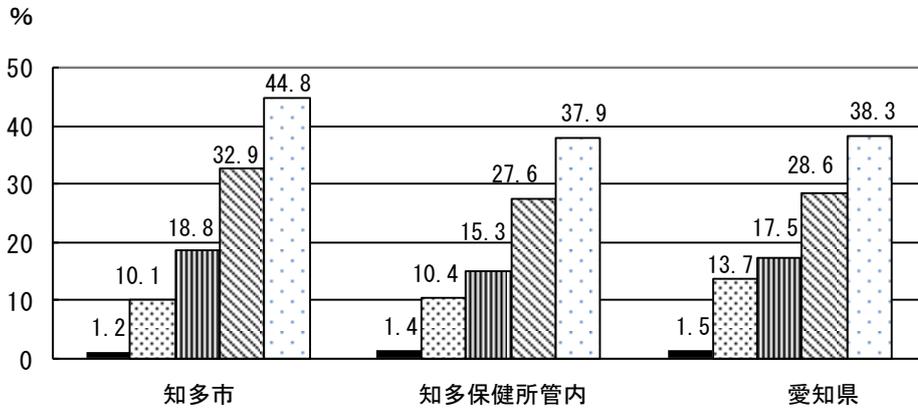
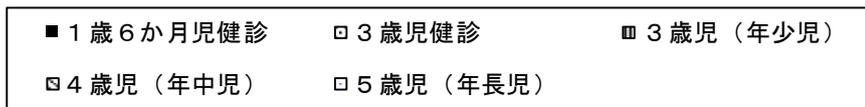
資料：平成18・23年知多市健康に関する調査

### 進行した歯周炎を有する割合（CPIコード\*3以上の割合）



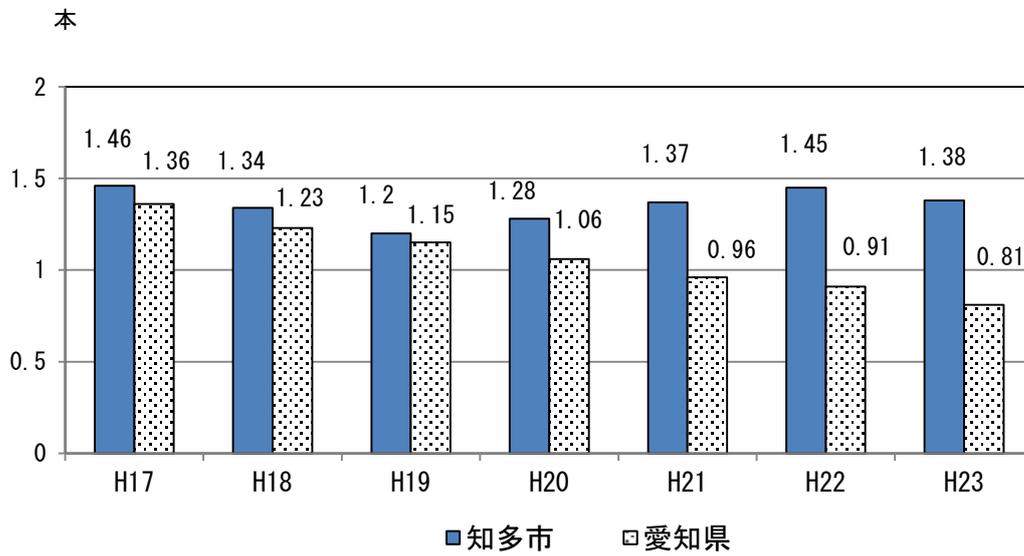
資料：平成23年度知多保健所地域歯科保健業務状況報告

### むし歯経験者率



資料：平成 23 年度知多保健所地域歯科保健業務状況報告

### 12歳児の1人当たりのむし歯数



資料：知多保健所地域歯科保健業務状況報告

## 方針

口腔内に関心を持ち、糖尿病をはじめ全身の疾病予防の観点から、むし歯や歯周病を予防します。更に、歯の喪失を予防し、口腔機能の維持、向上につなげます。

○幼児期から正しい生活習慣を身につけ、むし歯や歯周病を予防します。

○定期的に健診や治療、予防処置を受け、むし歯や歯周病の重症化を防ぎ歯の喪失を防ぎます。

○口腔機能の維持、向上を心がけ、よく噛んで食べられるようにします。

## 取組

### 市民・地域が中心となって 取り組むこと

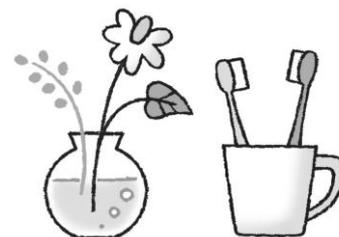
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診や口腔ケアを受ける。また、フッ化物\*を上手に利用する。
- ・自分の口に関心を持ち、自分にあった歯みがきを身につける。
- ・全身や口の中の健康のためよく噛んで食べる。
- ・むし歯や歯周病の予防のための生活習慣を身につける。

### 市が中心となって 取り組むこと

- ・保育園、幼稚園、学校での歯みがき指導や生活習慣の指導を行う。
- ・幼児期からのフッ化物の応用\*やフッ化物の知識の普及を行う。
- ・保育園、幼稚園、学校で集団フッ化物洗口\*を推進する。
- ・歯周病予防や全身の健康との関わりについて知識の普及を行う。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受けることを普及啓発する。

### 市が市民・地域と協働で 進めていくこと

- ・職場や学校などで歯みがきしやすい環境づくりを行う。

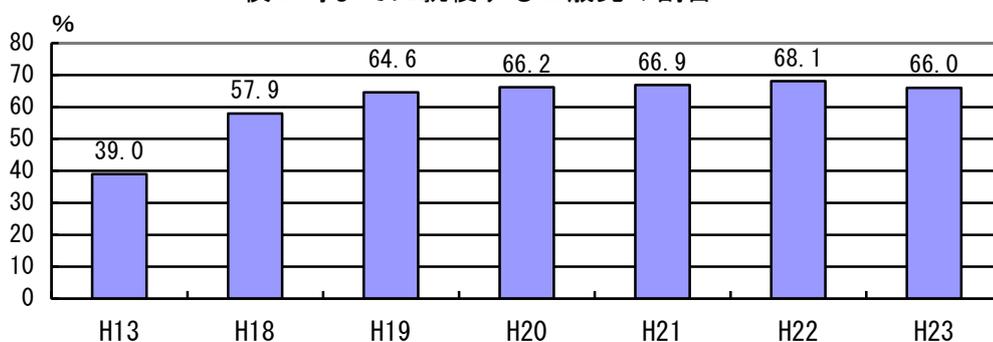


## (7) 次世代の健康

### 現状と課題

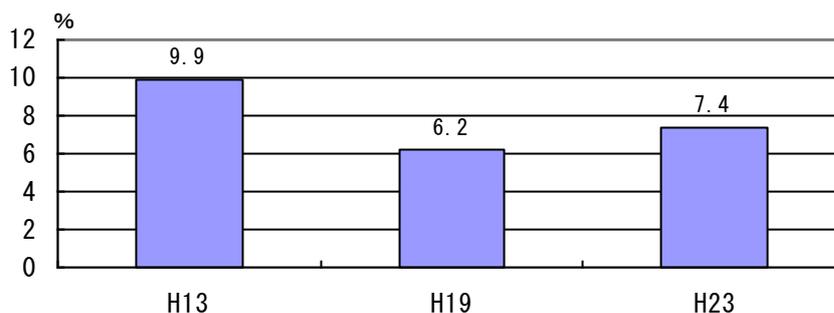
- ◎ 生活習慣病を予防するためには、妊娠前・妊娠中からの健康づくりが大切です。妊娠前の適性体重の維持、妊娠中に飲酒や喫煙をしないことや適度な体重増加にするなど、母体の生活習慣を整えることが大切です。出生児のうち低出生体重児\*の割合が増加傾向にあり、その要因として、医療の進歩、多胎妊娠、妊娠前の母親のやせ、低栄養、妊娠中の体重増加抑制、喫煙等が考えられています。予防可能な生活習慣の要因について、情報提供や啓発を行うことが必要です。
- ◎ 子どもの肥満は、将来の肥満や生活習慣病に結びつきやすいと報告されています。乳幼児期から早寝早起きの生活リズムを整え、食事・運動などの健康的な生活習慣を身につけていくことが大切です。朝・昼・夜の3食を摂り、生活リズムを整え、身体を動かす習慣を身につけていくことで、心身の健やかな成長を促します。近年、子どもたちが身体を動かす機会が少なくなっていることが危惧されています。第1次計画の評価結果における夜9時までに就寝する3歳児の割合は増加し、朝食を食べない日がある子どもの割合は改善傾向がみられました。健康的な生活習慣を整えるためには、家庭、保育園、幼稚園、学校、地域全体で取り組んでいくことが大切です。

夜9時までに就寝する3歳児の割合



資料：3歳児健康診査問診票

朝食を食べない日がある児童の割合



資料：知多市小・中学校「生活習慣に関する調査結果」

## 方針

健やかな子どもを生み育てるために、家庭、保育園、幼稚園、学校、地域全体で見守り、育てます。

- 妊娠前・妊娠中に心身の健康づくりと、生活習慣を整えることで、胎児が順調に発育できるようにします。
- 子どもの生活習慣を整え、子どもの成長に応じて自分で健康づくりができる力を育てます。

## 取組

### 市民・地域が中心となって取り組むこと

- ・妊産婦健診、乳幼児健診、予防接種、歯科健診を受ける。
- ・妊婦や子どもの生活習慣を整える。
- ・子ども自身が自分の健康に関心を持ち、健康的な生活習慣を身につける。

### 市が中心となって取り組むこと

- ・妊婦や子どもの健康、生活習慣についての情報を提供する。
- ・妊産婦健診、乳幼児健診、予防接種、歯科健診を実施する。
- ・妊産婦、子育て中の保護者の相談、支援を行う。
- ・保育園、幼稚園、学校において、子どもたちの体力づくりや食育を推進する。
- ・予防接種が受けやすくなるように、接種機会の拡大に向けた調整を進める。

### 市が市民・地域と協働で進めていくこと

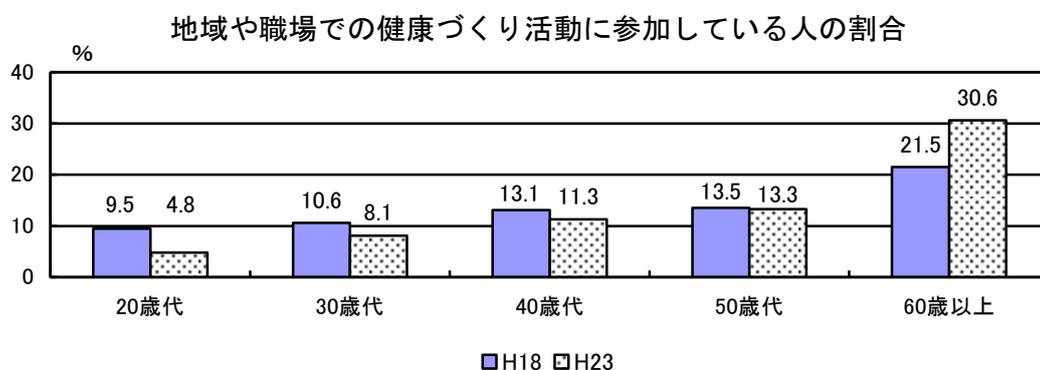
- ・子どもたちが安心して遊ぶことができる環境をつくる。
- ・地域の人が子どもたちを見守り、声を掛け合う。



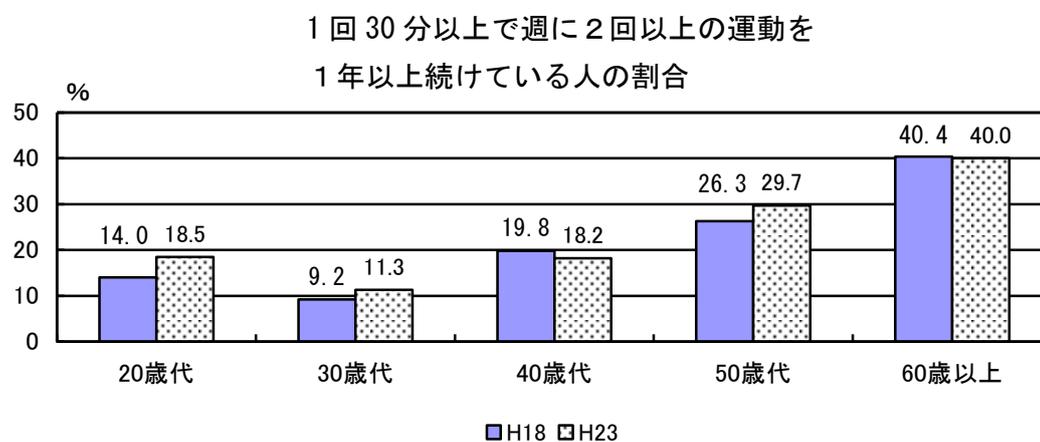
## (8) 高齢者の健康

### 現状と課題

◎ 高齢者の健康づくりでは、できるだけ自立した生活を送り続けていけるように、要介護状態になることを防ぐ（遅らせる）「健康寿命の延伸」が重要となります。そのためには、良好な栄養・食生活、身体活動・体力の増進、社会参加・社会貢献が心身の健康を保つことにつながります。たんぱく質や脂質が不足しないように気をつけること、よく身体を動かして筋肉や骨を強くすることにより「ロコモティブシンドローム\*（運動器症候群）」の予防をすること、生きがいを持つことが大切です。第1次計画の評価結果では、地域や職場での健康づくり活動に参加している人の割合は、60歳代以上では増加していました。また、運動習慣者の割合は60歳代以上では変わらず、4割の人は運動習慣がありました。引き続き、高齢者が健康的に過ごすには、ロコモティブシンドロームの予防を普及啓発していく必要があります。また、高齢者が住みなれた地域で安心して生活ができるように、一人ひとりが健康づくりや介護予防に努め、知識や経験を生かして地域に貢献するとともに、地域で支え合っていく環境づくりが健康づくりに結びつきます。



資料：平成18・23年知多市健康に関する調査



資料：平成18・23年知多市健康に関する調査

## 方針

自分らしい生活が継続できるように、身体や社会生活機能を維持できる生活習慣を心がけ、支え合える地域をつくります。

- 適度に身体を動かし、食事を摂ることで、身体機能や体力を維持できるように心がけます。
- 地域活動や趣味などを通して、外出の機会を持ち、社会への参加を続けていきます。

## 取組

### 市民・地域が中心となって取り組むこと

- ・たんぱく質や脂質が不足しないような食事を摂る。
- ・身体を動かし、ロコモティブシンドロームを予防する。
- ・地域活動や趣味などを通して、外出の機会、交流の機会を持つ。

### 市が中心となって取り組むこと

- ・ロコモティブシンドロームの予防について普及啓発する。
- ・低栄養の予防、口腔機能の維持向上に関する情報を提供する。
- ・機能低下のリスクがある人への予防支援を行う。
- ・認知症サポーター\*の養成を行う。

### 市が市民・地域と協働で進めていくこと

- ・老人クラブの活動を行う。
- ・ふれあい・いきいきサロンを立ち上げ、運営する。
- ・地区の総合型スポーツクラブを設立し、運営する。
- ・地域で世代間交流行事を行う。

